

আপনি কি আপনার স্বাস্থ্যের সংখ্যা জানেন?

সংস্করণ ০৭ | স্বাস্থ্য ইকুইটি বীট
একটি স্বাস্থ্য শিক্ষা সংবাদবাহী পত্র



২০১৭-২০১৯ থেকে, হৃদযন্ত্রের ব্যর্থতা এবং ডায়াবেটিস সম্পর্কিত ৩৫০০ টিরও বেশি হাসপাতালে পরিদর্শন হয়েছে। প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তনের মাধ্যমে এই হাসপাতালের অনেক পরিদর্শন সম্ভাব্যভাবে প্রতিরোধ করা যেতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যের সংখ্যা শিখে এবং সময়ের সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যের পরিবর্তনগুলি ট্র্যাক করে আপনার স্বাস্থ্যের নিয়ন্ত্রণ নিন।

আপনার সংখ্যা কি?

রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং রক্তে শর্করার পরীক্ষা যা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকিতে থাকেন তবে এই স্বাস্থ্য সংখ্যাগুলি দেখাতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং রক্তে শর্করার সাথে যুক্ত অনেক স্বাস্থ্য সমস্যা এড়ানো যায়। আপনি যদি নিয়মিতভাবে আপনার নম্বরগুলি পরীক্ষা করেন, তাহলে আপনি দেখতে পারেন আপনার স্বাস্থ্য কীভাবে পরিবর্তিত হয়। আপনার স্বাস্থ্য নম্বর ট্র্যাক করা গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ এবং বুঝতে সাহায্য করার একটি দুর্দান্ত উপায়। আপনি যদি দেখেন আপনার স্বাস্থ্যের সংখ্যা বেড়েছে, আপনি একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে পারেন এবং আপনি যে পরিবর্তনগুলি দেখছেন সে সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন। বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বা ক্লান্তির মতো উপসর্গগুলির অর্থ হতে পারে যে আপনি একটি স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করেছেন। আপনি যদি এই উপসর্গগুলি অনুভব করেন তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা নিন।

আপনার নম্বর পরীক্ষা করুন

যেসব জায়গায় সাধারণ স্বাস্থ্য
পরীক্ষা করা যায়:

● ফার্মেসি

ওষুধের দোকান এবং মুদি দোকানের ফার্মেসী বিনামূল্যে আপনার রক্তচাপ এবং রক্তে শর্করা পরীক্ষা করতে পারে। এই ফার্মেসিগুলির মধ্যে কয়েকটিতে স্ব-পরিষেবা মেশিন রয়েছে যা প্রাথমিক স্বাস্থ্য নম্বরগুলি পরীক্ষা করে।

● স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র

একটি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র অনেক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে। আপনি সেখানে একটি প্রাথমিক যত্ন ডাক্তার খুঁজে পেতে পারেন। এখানে একটি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র খুঁজুন: snapcapwny.org/#members2 📍

● ল্যাবওয়ার্ক ল্যাব বা ক্লিনিক্যাল ল্যাব

আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্যের জন্য পরীক্ষা করার জন্য একটি ল্যাব রক্ত, প্রস্রাব এবং অন্যান্য শরীরের তরল বা টিস্যুর নমুনা নেয়। ল্যাব পরীক্ষাগুলি সাধারণত একজন ডাক্তার দ্বারা আদেশ করা হয়। অন্যান্য পরীক্ষা ডাক্তার ছাড়া পাওয়া যেতে পারে কিন্তু আপনার বীমা দ্বারা আচ্ছাদিত নাও হতে পারে। এখানে ল্যাবগুলি খুঁজুন: www.labfinder.com 📍

● বাড়ি

হোম টেস্টিং সরঞ্জাম আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা পরিদর্শনের মধ্যে ট্র্যাক রাখতে সাহায্য করতে পারে।



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ ও উপসর্গ



আমাদের শরীর লক্ষণ এবং উপসর্গের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সমস্যাগুলিকে যোগাযোগ করে। চিহ্নগুলি সাধারণত দৃশ্যমান বা পরিমাপ করা যায়। আপনার তাপমাত্রা, শ্বাসপ্রশ্বাস এবং হৃদস্পন্দন সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ। রক্তচাপ, রক্তে শর্করা এবং কোলেস্টেরলও গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ। লক্ষণ হল এমন অবস্থা যা আপনি অনুভব করতে পারেন কিন্তু অন্যরা নাও দেখতে পারেন। সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে ব্যথা, বমি বমি ভাব, মাথা ঘোরা এবং ক্লান্তি। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে প্রত্যেকেই অনন্য। আপনার জন্য সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ আপনার প্রিয়জনের থেকে আলাদা হতে পারে। আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যও ওষুধ, স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং পারিবারিক ইতিহাস দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। আপনার অনন্য লক্ষণ এবং উপসর্গ সম্পর্কে আরও জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

রক্তচাপ

রক্তের শক্তি আপনার ধমনীর দেয়ালের বিরুদ্ধে ধাক্কা দেয়। ধমনী আপনার হৃদয় থেকে আপনার শরীরের অন্যান্য অংশে রক্ত বহন করে। আপনার বাহুর চারপাশে একটি কফ জড়িয়ে, কফের মধ্যে বায়ু পাম্প করে এবং আপনার নাড়ি শোনার মাধ্যমে রক্তচাপ পরিমাপ করা হয়। খুব কম বা অত্যধিক উচ্চ রক্তচাপ স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। নিম্ন রক্তচাপকে হাইপোটেনশন বলে। উচ্চ রক্তচাপকে উচ্চ রক্তচাপ বলা হয়।

কোলেস্টেরল

আপনার শরীরের সমস্ত কোষে একটি চর্বি জাতীয় পদার্থ পাওয়া যায়। চর্বিযুক্ত খাবারে কোলেস্টেরল পাওয়া যায়। আপনার বাহু থেকে নেওয়া একটি নমুনা ব্যবহার করে রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে কোলেস্টেরল পরিমাপ করা হয়। আপনার রক্তে খুব বেশি কোলেস্টেরল থাকলে তা উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগের কারণ হতে পারে।

ট্রাইগ্লিসারাইড

অনেক খাবারে এক ধরনের চর্বি পাওয়া যায়। আপনার শরীর ট্রাইগ্লিসারাইড হিসাবে খাবার থেকে অতিরিক্ত ক্যালোরি সঞ্চয় করে। কোলেস্টেরল পরিমাপ করা হলে ট্রাইগ্লিসারাইড পরিমাপ করা হয়। উচ্চ ট্রাইগ্লিসারাইড আপনাকে হৃদরোগের ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।

বিএমআই কেন নয়?

বিএমআই মানে বডি মাস ইনডেক্স। এটি আপনার শরীরের অভ্যন্তরে চর্বির একটি পরিমাপ, যা আপনার ওজনের শতাংশ হিসাবে দেখানো হয়। কিছু ডাক্তার আপনার স্বাস্থ্য পরিমাপ করতে এটি ব্যবহার করে। বিএমআই সবসময় সঠিক হয় না এবং অন্যান্য কারণ যেমন পেশী ভরের জন্য দায়ী নয়।

রক্তে শর্করা

রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা বা "চিনি" নামেও পরিচিত। গ্লুকোজ হল আপনার রক্তে এক ধরনের চিনি যা আপনার খাওয়া খাবার থেকে আসে। আপনার আঙুলের ডগা থেকে রক্তের একটি ছোট নমুনা নিয়ে রক্তে শর্করার পরিমাপ করা হয়। উচ্চ মাত্রায় ডায়াবেটিস হতে পারে। কম ব্লাড সুগার আপনাকে মাথা ঘোরা এবং উদ্ভিন্ন বোধ করতে পারে।

হিমোগ্লোবিন এ১সি (A1c) পরীক্ষা

রক্ত পরীক্ষার একটি সিরিজ যা দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে আপনার গড় রক্তে শর্করার পরিমাপ করে। এ১সি (A1c) একটি আঙুলের নমুনা বা আপনার বাহু থেকে নেওয়া একটি নমুনা ব্যবহার করে রক্ত পরীক্ষা ব্যবহার করে পরিমাপ করা যেতে পারে। এই পরীক্ষাটি ডায়াবেটিস সনাক্ত করতে ব্যবহৃত হয়।

সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা

ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ দুটি সাধারণ গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা।

আপনার নম্বরগুলি এই সমস্যাগুলির বিকাশের লক্ষণ দেখাতে পারে। আরও জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

ডায়াবেটিস একটি দীর্ঘকালস্থায়ী বা দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা যা আপনার শরীর কীভাবে শক্তির জন্য খাদ্য ব্যবহার করে তা প্রভাবিত করে। ইনসুলিন একটি হরমোন যা চিনিকে শক্তিতে পরিণত করে। আপনার যখন ডায়াবেটিস থাকে, তখন আপনার শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণে ইনসুলিন তৈরি করে না বা ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না। ইনসুলিন ব্যতীত, অত্যধিক রক্তে শর্করা আপনার শরীরে থেকে যায় এবং দুর্বল রক্ত প্রবাহের মতো স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত কিছু লোকের দুর্বল রক্ত প্রবাহের কারণে আঙ্গুল, পায়ের আঙ্গুল বা পা হারাবে। এটি স্বাভাবিক নয় এবং প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

হৃদরোগের মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন হার্টের স্বাস্থ্য সমস্যা। আপনার যদি এই শর্তগুলির মধ্যে কোনটি থাকে তবে আপনার হৃদরোগ রয়েছে:

- উচ্চ রক্তচাপ
- হৃদপিণ্ডে হঠাৎ আক্রমণ
- এথেরোস্কেলরোসিস
- হার্ট ফেইলিউর
- করোনারি আর্টারি ডিজিজ (CAD)

হৃদরোগের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট এবং আপনার শরীরের উপরের অংশে অসাড়তা। আপনি যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনটি অনুভব করেন তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা নিন।



আপনার সংখ্যা বোঝা



রক্তচাপ

(বিশ্রামের পর)

আপনার রক্তচাপ একটি শীর্ষ পূর্ণ সংখ্যা "ওভার" একটি নীচের পূর্ণ সংখ্যা হিসাবে পড়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, "110 এর বেশি 70।" উপরের সংখ্যাটিকে সিস্টোলিক রক্তচাপ বলা হয়। নীচের সংখ্যাটিকে বলা হয় ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ।

কম ৯০ বা কম	স্বাভাবিক ৯১-১২০ ৬১-৮০	উত্তোলিত ১২১-১২৯ ৬১-৮০	উচ্চ স্টেজ ১ হাইপারটেনশন ১৩০-১৩৯ ৮০-৮৯	উচ্চ স্টেজ ২ হাইপারটেনশন ১৪০ এর উপরে ৯০ এর উপরে	জরুরী ১৪০ এর উপরে ১২০ এর উপরে
-----------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	---	--



কোলেস্টেরল

(৮-১০ ঘন্টা খাবার না খাওয়ার পরে)

কোলেস্টেরল পরিমাপের একক (এমজি/ডিএল) সহ তিনটি পূর্ণ সংখ্যা হিসাবে দেখানো হয়েছে। "এইচডিএল" এবং "এলডিএল" হল কোলেস্টেরল পরীক্ষায় পরীক্ষিত দুটি ভিন্ন ধরনের কোলেস্টেরল, যাকে লিপিড প্যানেলও বলা হয়।

স্বাভাবিক মোট: ২০০ এমজি/ডিএল বা কম LDL: ১০০ এমজি/ডিএল বা কম HDL: ৬০ এমজি/ডিএল বা তার বেশি	মধ্যবর্তী মোট: ২০১-২৩৯ এমজি/ডিএল LDL: ১০১-১৫৯ এমজি/ডিএল HDL: ৪১-৫৯ এমজি/ডিএল	হৃদরোগের ঝুঁকিতে মোট: ২৪০ এমজি/ডিএল বা তার বেশি LDL: ১৬০ এমজি/ডিএল বা তার বেশি HDL: ৪০ এমজি/ডিএল বা কম
---	--	--

দ্রষ্টব্য: কিছু উত্স পুরুষ এবং মহিলাদের জন্য পৃথক কোলেস্টেরলের মাত্রা দেখাবে। এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে এই পার্থক্য আপনার শরীরে পাওয়া হরমোন ইস্ট্রোজেনের মাত্রার সাথে সম্পর্কিত। আমাদের প্রত্যেকেই অনন্য এবং আমাদের ইস্ট্রোজেন স্তর আমাদের লিঙ্গের সাথে সম্পর্কিত নাও হতে পারে। আপনার ইস্ট্রোজেনের মাত্রা গর্ভাবস্থা, মেনোপজ, ওষুধ এবং আরও অনেক কিছু দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। পারিবারিক ইতিহাস এবং জীবনধারা আপনার কোলেস্টেরলের ক্ষেত্রেও ভূমিকা রাখে। আপনার জন্য সঠিক পরিসীমা খুঁজে পেতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



ট্রাইগ্লিসারাইড

(৮-১০ ঘন্টা খাবার না খাওয়ার পরে)

ট্রাইগ্লিসারাইডগুলি একটি কোলেস্টেরল পরীক্ষায় পরিমাপের একক (এমজি/ডিএল) সহ পূর্ণ সংখ্যা হিসাবে দেখানো হয়, যাকে লিপিড প্যানেলও বলা হয়।

স্বাভাবিক ১৫০ এমজি/ডিএল বা কম	মধ্যবর্তী ১৫১-১৯৯ এমজি/ডিএল	উচ্চ ২০০-৪৯৯ এমজি/ডিএল	সুউচ্চ ৫০০ এমজি/ডিএল বা বেশি
---	---------------------------------------	----------------------------------	--



ব্লাড সুগার এবং A1C

(ব্লাড সুগারের জন্য, আপনি ৮-১০ ঘন্টা খাবার না খাওয়ার পরে পরীক্ষা করেন। এ১সি (A1C) এর জন্য, আপনি স্বাভাবিকভাবে খেতে পারেন)

ব্লাড সুগার একটি পূর্ণ সংখ্যা হিসাবে দেখানো হয়। এ১সি (A1c) শতাংশ হিসাবে দেখানো হয়েছে। এ১সি (A1c) হল আপনার ৩ মাসের মধ্যে গড় রক্তে শর্করা। এখানে দেখানো সংখ্যাগুলি ডায়াবেটিস নির্ণয়বিহীন লোকদের জন্য।

কম ৭০ এমজি/ডিএল বা কম	স্বাভাবিক ৭১ - ৯৯ এমজি/ডিএল এ১সি (A1c) : ৫.৭% বা কম	ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে ১০০ - ১২৫ এমজি/ডিএল এ১সি (A1c): ৫.৭৮% - ৬.৪%	ডায়াবেটিস ১২৬ এমজি/ডিএল বা তার বেশি এ১সি (A1c): ৬.৫% বা তার বেশি
---------------------------------	--	--	--



এই নিউজলেটারের কোনো তথ্যই স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সরাসরি চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা উচিত নয়।

আরও জানতে:

রক্তচাপ

কোলেস্টেরল

ট্রাইগ্লিসারাইড

রক্তে শর্করা

আপনার স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা



← আরও তথ্য অনলাইন

আপনার নম্বর ট্র্যাক রাখা আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনার একটি অংশ মাত্র। জীবনধারা আপনার স্বাস্থ্যেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এখানে কিছু উপায় রয়েছে যা আপনি ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারেন।

প্রাথমিক যত্ন গুরুত্বপূর্ণ

আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনার সর্বোত্তম উপায়গুলির মধ্যে একটি হল নিয়মিত প্রাথমিক যত্নের ডাক্তারের কাছে যাওয়া। আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন এবং আপনাকে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করার জন্য ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

আপনি কীভাবে চাপের সাথে মোকাবিলা করেন তা গুরুত্বপূর্ণ

স্ট্রেস রক্তচাপের উপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। অনেক মানুষ সিগারেট, অ্যালকোহল বা পদার্থ ব্যবহার সঙ্গে মানসিক চাপ মোকাবেলা। এই জিনিসগুলি গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। একটি স্বাস্থ্যকর উপায়ে মোকাবেলা করার জন্য যে সময় লাগে তা আপনি মূল্যবান।

স্ট্রেস মোকাবেলায় সহায়তা পান

সংকট সেবা (716) 834-3131
এরি কাউন্টি ওয়ার্মলাইন কল: (716) 284-2941
টেক্সট: (716) 392-2221
এরি কাউন্টি ২৪-ঘন্টা আসক্তি হটলাইন (716) 831-7007

আপনি কি খাচ্ছেন তা গুরুত্বপূর্ণ

অত্যধিক সোডিয়াম গ্রহণ রক্তচাপ বাড়ায়। সোডিয়াম শুধু টেবিল লবণের চেয়ে বেশি। আমরা যে সোডিয়াম গ্রহণ করি তার ৭৫% পর্যন্ত টমেটো সস, স্যুপ, মশলা, টিনজাত খাবার এবং প্রস্তুত মিশ্রণের মতো প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলিতে লুকিয়ে থাকে। এখানে পুষ্টি এবং খাদ্য লেবেল সম্পর্কে আরও জানুন: www.myplate.gov

আরো জানান জন্য অনুরোধ করণ!

আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও জানতে চান, তাহলে একজন ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন বা আরও পরীক্ষার জন্য রক্তের কাজ ল্যাবে যান। আপনার ডাক্তার আপনার লক্ষ্য করা লক্ষণ এবং উপসর্গের উপর ভিত্তি করে পরীক্ষার আদেশ দিতে পারেন। আপনি হরমোনের মাত্রা, ভিটামিন এবং পুষ্টি, সংক্রমণ এবং আরও অনেক কিছু পরীক্ষা করতে পারেন। আপনি আপনার শরীরকে সবচেয়ে ভালো জানেন, তাই আপনার যদি কিছু ভুল মনে হয় তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন। কী কভার করা হয়েছে এবং খরচগুলি কী হতে পারে তা জানতে আপনার বীমা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



এটি একটি প্রকাশনা

স্বাস্থ্য ইকুইটির এরি কাউন্টি অফিস

এই প্রকাশনাটি আমাদের ওয়েবসাইটে এবং প্রিন্টে ৫ টি ভাষায় পাওয়া যায়।

এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

www.erie.gov/health-equity দেখুন

HealthEquity@erie.gov-এ আমাদের ইমেল করুন

স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র

আপনার কাছাকাছি একটি কেন্দ্রে সাত্তরী মূল্যের প্রাথমিক যত্ন, আচরণগত স্বাস্থ্য এবং দাঁতের স্বাস্থ্যসেবা খুঁজুন: snapcapwny.org/#safety

স্বাস্থ্যবিমা

- স্বাস্থ্য বীমা সুবিধা সম্পর্কে আপনার নিয়োগকর্তাকে জিজ্ঞাসা করুন
- (৭১৬) ৮৫৮-৮০০০ নম্বরে এরি কাউন্টি ডিপার্টমেন্ট অফ সোশ্যাল সার্ভিসেসে কল করুন
- mybenefits.ny.gov দেখুন

রোগীর পোর্টালের জন্য সাইন আপ করুন

অনেক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর একটি "পোর্টাল" ওয়েবসাইট রয়েছে যেখানে আপনি লগ ইন করতে এবং ব্যক্তিগতভাবে আপনার স্বাস্থ্য তথ্য দেখতে একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে পারেন। সেখানে, আপনি আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার পরীক্ষার ফলাফল খুঁজে পেতে পারেন এবং গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রস্তুত হতে পারেন। পোর্টাল অ্যাক্সেস সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি আপনার পোর্টাল ওয়েবসাইট কিভাবে ব্যবহার করবেন তা নিশ্চিত না হলে সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity